

# 廉太郎の風



上野ヶ丘地域包括支援センター便り  
令和5年12月発行

## 介護予防教室を開催しました！

10月28日に大分市美術館にて介護予防教室を開催しました。当日は、県理学療法士協会の方に介護予防に関する講話や運動指導をして頂きました。また健康づくり運動指導者の皆さんや圏域の専門職の方々にも協力いただきました。コロナ禍の影響もあって数年ぶりの開催となりましたが、参加者の皆さんの笑顔を見ることができ、集い、一緒に身体を動かすことの楽しさ、そしてその大切さを改めて実感する機会となりました。



## 元気の達人にインタビュー！～持つべきものは～

今回は、当圏域にお住いの河野八千子さん(91歳)、三重野豊子さん(87歳)のお二人にインタビューしました。お二人はご友人で、毎月2回、長浜公民館で開催される「うたおう会」に誘い合って歩いて行かれて、カラオケを楽しんでいるそうです。二人で声を掛け合うことで、お互いに参加する意欲を維持できているそうです。

そこで、いつも元気なお二人に健康の秘訣をお聞きすると

- ・炊事、洗濯、掃除などを自分で行うこと。
- ・特に料理に興味を持ち続けていること。

と、口をそろえて教えてくれました。これがお二人のような若々しさを保ち続ける秘訣なんですね！

それと、声をかけ合える友人の大切さ、お二人から学ばせてもらいました。

八千子さん、豊子さん、

ありがとうございました！



## 認知症サポーターになりませんか？



### 認知症サポーターとは・・・

特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者のことです。

### 認知症サポーターになるには・・・

原則1時間半の講座を受講していただいた方に認知症サポーターの印である「オレンジリング」か「オレンジバッジ」のいずれかを配布しています。

### 認知症サポーター養成講座

- ・おおむね5名以上の団体から受講可能です。(自治会、老人会、サロン、企業等、様々な団体が受講)
- ・会場の手配は申込者でお願いします。
- ・講師料、資料代は無料です。



～お問い合わせは当センターまで～

## パワーアップ教室 ～ 参加者募集中！ ～

日常生活に支障が出てきた方を対象に、リハビリの専門職、栄養士、歯科衛生士が運動や口腔の機能向上・栄養改善のプログラムを実施します。家事や買い物が大変になったなど身体の衰えを感じるようになってきた方はぜひ当センターまで相談下さい。

◆利用期間:週1回 3カ月間実施

◆利用料:500円/月 ◆無料送迎あり

大分市公式動画チャンネルで 紹介動画公開中！



運動指導

栄養指導

口腔指導



## 消費者被害に注意しましょう！ ～地域包括支援センターを名乗る電話に ご注意ください！～

今年の9月頃から大分市内で、地域包括支援センターの職員を名乗り、家族構成や一人暮らしかどうかを尋ねる不審電話が相次いでいます。

不審な電話があった場合は、すぐに電話を切り、最寄りの警察署にご相談ください。  
大分中央警察署 097-533-2131

「地域包括支援センターの〇〇です。ご家族様はいらっしゃいますか？  
お一人ですか？」



## 包括がゆく！小耳に挟む歴史探訪 ～町名の由来 顕徳町～

顕徳町は古くからの町名が今なお残っている数少ない町のひとつです。その昔は顕徳寺町と呼ばれていました。顕徳寺とは大友宗麟の時代にあったキリスト教の教会「デウス堂」のことであり、デウス堂を仏教寺院風に「天徳寺」と呼んでいたものが、後に「顕徳寺」に転訛し、その一帯が顕徳寺町と呼ばれるようになったことが由来とされています。今は顕徳町2丁目にデウス堂跡の碑がひっそりと佇んでいます。

### ～おすすめ散策コース～

デウス堂跡から南に線路敷ボードウォークを抜けて、パン屋さんやカフェ巡りに出かけてみませんか？



デウス堂跡

圏域人口 (R5年11月末)	金池校区：総人口15,518人 長浜校区：総人口 6,380人	高齢者3,883人 高齢者1,696人	高齢化率25.0% 高齢化率26.6%
-------------------	------------------------------------	------------------------	------------------------

地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

上野ヶ丘地域包括支援センター連絡先:097-513-5103